

PAN CON QUESO HORNEADO

8 rebanadas de pan	2 tazas de leche
6-8 onzas de queso Americano	½ cucharadita de sal
4 huevos	pimienta(opcional)

Ponga 4 rebanadas de pan en una bandeja de hornear engrasada. Coloque 6 rebanadas de queso sobre el pan. Cubra con una capa con el resto del pan y otra con el resto del queso. Mezcle los huevos, la leche y la sal. Vierta sobre el pan y refrigere toda la noche. Hornee a 325° por 45-55 minutos hasta que se infle y al insertar un cuchillo salga limpio. Hace de 6 a 8 porciones.

CREMA DE QUESO

2 zanahorias, picada muy fina	2 cucharadas de margarina
2 tallos de apio, picado muy fina	¼ taza de harina
½ taza de agua	4 tazas de leche
½ cebolla pequeña, picada	1 ½ taza de queso Cheddar, en cuadros

Cocine la zanahoria, el apio y la cebolla en ½ taza de agua hasta que esté todo blando. Agregue la margarina. Revuelva hasta que se derrita. Agregue la leche despacio mientras revuelve. Revuelva hasta que quede espeso y sin grumos. Agregue el queso y revuelva hasta que se mezcle bien. Hace de 6 a 8 porciones.

Adaptado del Oklahoma State Department of Health.

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades



Tennessee Department of Health
Authorization No. 000000
No. of copies: 000000
This public document was
promulgated at a cost of \$.00 per
copy. DH-0000 (00/02)



Queso

Los quesos del WIC proveen el calcio y la vitamina A necesaria para tener los huesos y dientes fuertes.

Formas de Usar el Queso del WIC

- Agregue queso rallado a los huevos revueltos o a un omelet.
- Agregue queso rallado o en rebanadas a las sopas de crema.
- Haga derretidos (tostada con queso). Ponga el queso encima de una tostada o tortilla y derrita en el horno.
- Intente crema de queso sobre vegetales como brócoli y coliflor.
- Para hacer la crema de queso, derrita 4 oz de queso en ¼ a ½ taza de leche o leche evaporada. ¡Es rápido y fácil!
- Agregue queso rallado a ensaladas, tacos, papas al horno y guisados... ¡hasta en pastel de carne!

PIZZA EN TRIÁNGULOS

Una rebanada de pan
1 cucharada de salsa de tomate
1 rebanada de queso Americano, Cheddar o Mozzarella

Ponga 1 rebanada de pan en una tostadora. Ponga el pan tostado en una bandeja de hornear. Unte 1 cucharada de salsa de tomate sobre la tostada. Cubra el pan con una rebanada de queso. Hornee en el asador “broil” hasta que el queso se derrita. Retire el pan del asador. Corte en forma de triángulos. Hace 1 porción.

QUESADILLA DE QUESO

1 tortilla de harina	2 rebanadas de queso Monterrey Jack
1 rebanada de jamón (o pavo) cortado en pedacitos	1 cucharada de salsa tipo casera crema agria baja en grasa “sour cream”

Unte la salsa en toda la tortilla. Ponga el queso, el jamón o pavo sobre la mitad de la tortilla. Doble por la mitad para hacer la quesadilla. Ponga a calentar a fuego mediano un sartén, ya rociado con aceite anti-adherente en aerosol. Cocine la quesadilla por 2 minutos en cada lado o hasta que el queso se derrita y la tortilla quede dorada. Retire del sartén y corte en cuatro partes en forma de triángulos. Sirva con más salsa y crema agria.

MAC CON QUESO

½ taza de cebolla, picada	1 ¾ taza de jugo de tomate
½ taza de pimienta verde, picada	1 cucharada de chile en polvo “chili powder”(opcional)
2 cucharadas de margarina	2 tazas de macarrones cocinados
1 lata (16 oz.) de frijoles rojos	8 onzas de queso, en rebanadas

Sofría la cebolla y el pimienta verde en margarina hasta que estén suaves. Agregue los frijoles, el jugo de tomate y el chile en polvo. Hierva a fuego lento por 10 minutos. Ponga 1 taza de macarrones ya cocinados en una cacerola engrasada. Cubra con la mitad de la mezcla de los frijoles y la mitad del queso. Haga otra capa. Hornee a 350° por 30 minutos. Hace de 4 a 6 porciones.